

令和8年



1月

1月献立表



練馬区立上石神井中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量	
日	曜		献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	
8	木	牛乳	ハッシュドポーク グリーンサラダ 果物(みかん)	豚肉 レンズ豆 豆乳	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ みかん マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし	米 大麦 ざらめ 米粉 砂糖	米油	753	14.4	
9	金	牛乳	「七草献立&鏡開き献立」 ★七草ご飯 松風焼き お雑煮	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ とり肉 油揚げ	★ちりめんじゃこ 牛乳 昆布	大根(葉) かぶ(葉) せり 小松菜 にんじん	ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 白玉団子	ごま油 白ごま	765	18.9	
12	月		成人の日									
13	火	牛乳	坦々麺(たんたんめん) 野菜チップス	豚肉 大豆 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ もやし れんこん	中華めん じゃが芋	ごま油 米油 白すりごま 白ごま(ねり) 油	818	17.4	
14	水	牛乳	中華風おこわ いかしゅうまい 青梗菜のかきたまスープ	焼き豚 いか 豚ひき肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ 生姜 たまねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	ごま油	687	19.7	
15	木	牛乳	チキンパエリア スパニッシュオムレツ ソーセージと野菜のスープ 黄桃のブラマンジェ	とり肉 豚ひき肉 レンズ豆 卵 ウインナー	牛乳 チーズ クリーム アガー	にんじん トマトピューレ ピーマン ほうれん草	にんにくたまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン 桃缶	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	786	16.8	
16	金	牛乳	ごはん ★鯖のみそ煮 もやしと小松菜の辛子和え のっぺい汁	★さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	生姜 もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃくちくわぶ 片栗粉	ごま油 米油	794	17.2	
19	月	牛乳	「3年生激励献立」 みそ勝丼 紅白すまし汁 果物(いちご)	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん かぶ(葉)	キャベツ かぶ えのきたけ いちご	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 焼きふ	油 ごま油 白すりごま	806	16.9	
20	火	牛乳	ガーリックトースト キャロットポタージュ キャベツとコーンのソテー 果物(みかん)	ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	パセリ にんじん 小松菜	にんにくたまねぎ キャベツ コーン みかん	ソフトフランスパン 小麦粉	バター 米油	710	12.1	
21	水	牛乳	「練馬ねぎの日」 練馬産ねぎのあぶ玉丼 里芋のみそ汁 白玉あずき	油揚げ 卵 豆腐 みそ 小豆	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	干しいたけ たまねぎ ねぎ(一斉給食) ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 白玉団子	白すりごま	849	16.3	
22	木	牛乳	ごはん ★むろあじバーグ 水菜のごま和え ちゃんこ汁	★むろあじ 豚ひき肉 厚揚げ 大豆 卵 とり肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 水菜	たまねぎ もやし 大根 白菜	米 パン粉 片栗粉 砂糖 里芋	白すりごま 米油	786	19.2	
23	金	牛乳	ごはん ★ししゃものカレー風味揚げ ピーマンともやし炒め 根菜のごま汁	豚肉 厚揚げ	牛乳 ★ししゃも 昆布	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 もやし ごぼう 大根 れんこん	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油 米油 白ごま(ねり) 白すりごま	737	16.1	
26	月	牛乳	「全国学校給食週間始まり」 豆わかごはん ★焼き鮭(塩麹焼き) ★切干大根の炒め煮 かぼちゃすいとん	大豆 ★鮭 油揚げ ★さつま揚げ 豚肉	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 大根(葉) かぼちゃ	切干大根 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	米油	747	19.9	
27	火	東京牛乳	「東京地産地消献立」 ★深川飯 ★糸寒天あえ じゃが芋と厚揚げの甘辛煮	★あさり ★まぐろ缶 鶏もも 厚揚げ	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん	生姜 きゅうり もやし ねぎ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 米油 白ごま	792	17.3	
28	水	牛乳	「埼玉県郷土料理」 かてめし ゼリーフライ おつきりこみ	油揚げ 高野豆腐 おから 豆乳 とり肉	刻み昆布 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼうたまねぎ ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 片栗粉 里芋 こんにゃく ほうとう	米油 油	782	12.6	
29	木	牛乳	「昭和30年代給食」 コッペパン いちごジャム 鯨の竜田揚げ 豆入りミネストローネ キャベツマリネ	くじら肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん トマトジュース トマト缶 パセリ粉	生姜 にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン りんご	コッペパン 砂糖 片栗粉 小麦粉 米粉マカロニ いちごジャム	油 オリーブ油 米油	759	19.2	
30	金	牛乳	「昭和50年代給食」 レンズ豆入りチキンカレーライス グリーンサラダ 型抜きチーズ ぶどうゼリー	とり肉 レンズ豆 豆乳	牛乳 チーズ アガー	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ キャベツ もやし ぶどうジュース	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油	808	12.2	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

※★印はアレルギー対応食品になります。

※1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	776	16.6	31.1	3.2	418	117	3.9	296	0.36	0.49	20	8.0

11月に使用した食材の主な産地															
牛乳		米		人参	ねぎ	玉ねぎ	赤かぶ	じゃがいも	れんこん	ごぼう	ほうれん草	しめじ	りんご	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県 山形県・北海道・岩手県 宮城県・秋田県・青森県	令和7年度産		千葉	秋田	北海道	青森	北海道	茨城	青森	群馬	長野	山形	千葉・岩手		
	岩手産ひとめぼれ		生姜	小松菜	キャベツ	白菜	ブロッコリー	青梗菜	大根・大根葉	さつま芋	ピーマン	みかん	鯖	鮭	
			高知	埼玉	茨城・練馬	茨城	群馬	千葉	練馬	茨城	茨城	熊本	韓国	北海道	

